

VITAMINA D Y SU BEBÉ

La leche materna tiene vitamina D, pero su bebé alimentado con leche materna necesita más.

La vitamina D la llaman a menudo “vitamina del sol” porque se produce en la piel desnuda con la luz del sol.

La vitamina D es necesaria para formar huesos firmes.

Ya no nos exponemos tanto a la luz del sol como antes porque:

- el sol nos pone a riesgo de desarrollar cáncer;
- en algunos países se usa ropa que cubre la mayor parte de la piel;
- la contaminación del aire no permite que los rayos del sol penetren a la piel para producir vitamina D;
- el uso de protector solar no permite que la piel produzca vitamina D.

Gotas diarias de suplemento de vitamina D sirve para prevenir problemas de salud si su bebé no consume suficiente vitamina D.

Las recomendaciones de vitamina D son:

- Comience a dar vitamina D a los 2 meses de edad del bebé alimentado con leche materna. La vitamina D más común es una gota de multivitaminas A, C y D.
- Lea primero las instrucciones, pero en el caso de muchas vitaminas, ½ gotero provee 200 IU de vitamina D.

Recuerde . . .

Se ha agregado vitamina D a la fórmula de modo que los bebés alimentados con leche materna o fórmula que toman 17 onzas o más de fórmula no necesitan suplemento con gotas de vitamina D.

¿Si estoy amamantando y como alimentos altos en vitamina D, necesito aún dar gotas de vitamina a mi bebé?

Aunque algunas comidas son una buena fuente de vitamina D, no se enriquece suficiente la leche materna para satisfacer las necesidades del bebé.

¿Cómo consigo gotas de vitamina D para mi bebé?

- Pregunte al pediatra o nutricionista de WIC todo lo relacionado a las gotas de vitamina D. (Ellos le dirán si su bebé necesita gotas de vitamina D y dónde conseguirlas).
- Las gotas de multivitaminas con vitamina D se compran en las farmacias o droguerías sin receta médica.

Nota:

Si su bebé está con Medicaid (tiene la tarjeta al día de Forward) su doctor le dará una receta para las gotas de vitamina para que Medicaid las pague. El bebé debe tener un control de salud "Health Check" para que Medicaid pague las vitaminas. Su proveedor de salud le dirá si su bebé tuvo ya su control de salud "Health Check".

¡La leche materna es lo mejor!